

平成29年度学校給食料理教室【大分県立日田支援学校】

日付：平成29年8月30日（水）

場所：大分県立日田支援学校

講師：公益財団法人大分県学校給食会
食育アドバイザー 佐藤 啓子



調理実習



3班に分かれて調理をしました。
先生方も混じて下さり、
色々話をしながら
楽しく調理が
できました！



献立

献立2：地場産物メニュー

- ・とうもろこしの炊き込みごはん
- ・県産ブリの大葉ソースがけ
- ・ちりめんと野菜のごま和え
- ・クロメ汁
- ・かぼすゼリー



試食

みんなで一緒に食べました。
特に「とうもろこしの炊き込み
ごはん」が好評のようでした。



講話



『野菜をとろう』と題し、講話をおこないました。

今日の献立のメニューを参考に、野菜の大切さについて考えました。年間野菜使用量のクイズをしたり、1日に必要な実物の野菜を目で見たり、野菜の栄養や働きについて学びました。1人分ではとれそうな野菜の量も、家族全員となるととれているかな？と野菜の量に驚いていました。体の働きを整える大事な野菜です。1日350gを3食でしっかりとりましょう。

感想

参加した保護者にいただいた感想の一部をご紹介します♪

だしをとったり、量ったり、少し手間をかけることも大切だと感じました。家でも少しずつ挑戦していきたいです。

普段作っている献立がとても味が濃いもので、野菜が少なすぎた事に気づきました。今日覚えた事を家でもやっていきたいと思いました。

魚も副菜も全ておいしかったです。魚の大葉ソースは家でも作ってみようと思います。

野菜を豊富に使っていて、バランスもよくとれた食事でした。ボリュームがあり、おいしかったです。

暑い中、ご参加いただき、ありがとうございました！

これからもよろしくお願いいたします！

